

Якщо складно заснути: поради для батьків



Зараз, через постійний стрес в умовах війни та зміну звичного способу життя, ще більше людей зіштовхнулися з проблемами сну. Сон – життєво-необхідний стан фізіологічного спокою людини, її відпочинку.

Якщо людина довго не спить, у неї відбувається виснаження організму: зниження концентрації уваги, фізичної активності, погіршується стресостійкість, розумова працездатність, накопичується роздратованість і втома.

Уві сні ми проводимо третину життя, він потрібен нам як їжа та вода, отож якісний сон належить до базових потреб людини. Особливо актуальним питання відновлення сил та якісного відпочинку є для батьків, які мають бути у ресурсному стані, адже від них залежить ресурс їхніх дітей.

Ознаки безсоння

зазвичай поділяють на три групи, пов'язані з:



- **засинанням:** думки, що заважають заснути, пошук зручної пози. Процес засинання може тривати кілька годин замість звичних півгодини.
- **частими просинаннями:** посеред ночі від найменших, навіть уявних, подразників, після яких довго не вдається заснути.
- **раннім просинанням,** коли організм ще не встиг відпочити, але спати більше не вдається. При цьому весь день людина відчуває втому й сонливість.

Причини безсоння

Безсоння, залежно від причини виникнення, буває первинним і вторинним.



Первинне безсоння – наслідок стресу, переживання різних подій, зміни часових поясів, умов життя, хронічної втоми, перевантаження. Також впливають на процес засинання та якість сну шкідливі звички, комп'ютерні ігри, надмірний перегляд новин, особливо перед сном.

Вторинне безсоння обумовлене дією деяких ліків, може виникати через депресію, низку хвороб нервової, ендокринної, серцево-судинної систем, гострий чи хронічний біль, тощо.

Якщо ви відчуваєте, що складно засинати, важливо, по-перше, переконатися, що це не пов'язано зі станом вашого здоров'я та/або прийомом ліків (якщо так – варто звернутися до лікаря), а, по-друге, спробувати дотримуватись **наступних рекомендацій**:



Обмежте потік новин та доступ до гаджетів за дві години до сну:

- відкладайте телефон, планшет, не сидіть за комп'ютером;
- не переглядайте новини, не обговорюйте складні ситуації та напружені події дня – відкладіть це до ранку.



Підготуйтеся до сну та організуйте простір:

- не переїдайте перед сном (останній прийом їжі має бути за 2–3 години до сну);
- випийте теплої води або теплого чаю;
- облаштуйте ваше спальне місце, щоб воно було для вас зручним та приємним;
- вимкніть світло, побудьте в тиші.



Відслідковуйте думки:

- уявіть, що ви на пероні, а ваші думки – це потяги, які проїжджають повз, не затримуйтеся на них, помічайте та відпускайте;
- якщо погані думки не полишають вас, спробуйте уявити своє безпечне, особливе місце, в якому вам добре, там вас оточують приємні речі, запахи, люди; уявіть себе там, відслідкуйте, як змінюється ваш стан та настає спокій.



Розслабте ваше тіло, зробіть декілька релаксаційних вправ:

- сядьте зручно, обіпріться спиною, прислухайтеся спочатку до звуків, які на відстані від вас, а потім – до звуків, які поруч з вами; далі перемістіть фокус вашої уваги на ваше дихання, відчуття в тілі: уявіть, що ваше тіло наповнюється теплим променем і розслабляється, відпускаючи напругу і втому;
- зробіть декілька рухів очима у вигляді вісімки або вгору і в низ, а потім розітріть долоні до відчуття тепла та покладіть на очі, розслабте очі та обличчя;
- спробуйте напружувати різні групи м'язів, затримуючи на декілька секунд, а потім розслаблюйте їх, відслідковуйте, як ваше тіло розслабляється;
- покладіть одну руку на груди, а іншу – на голову, зробіть вдих носом, а повільний видих ротом, через звук «А» чи «О», відчуйте, що через руки ви надаєте собі підтримку, заспокоюєте емоції та думки;
- запаліть свічку, дивіться на полум'я, намагаючись не моргати, до стану, коли очі почнуть сльозитись, потім закрийте очі, накривши їх подушечками долонь.



Створюйте ритуали:

- виходьте на вечірню прогулянку, дихайте свіжим повітрям;
- 10 хвилин посидіть в тиші, ні про що не думаючи;
- займіться йогою;
- зробіть теплу ванну, запаліть свічку, за зап'ястя можете капнути ефірного масла, яке є для вас приємним, розслаблюючим;
- пригадайте три найприємніші моменти дня, від яких вам захочеться посміхнутися тощо.

Ці рекомендації допоможуть видихнути, розслабитися, знизити тривогу, зупинити потік думок, які кружляють по колу, та сфокусуватися на нічному відпочинку. Не варто очікувати, що у перший же день виконання рекомендацій, вони спрацюють. Попрактикуйте те, що відгукується саме вам, декілька тижнів, спробуйте підібрати свій дієвий ключик, шляхом постійних тренувань. Якщо ж ви відчуєте, що самі ви все ж не справляєтеся, зверніться до спеціаліста-психолога або психотерапевта за консультацією та допомогою.

Підготували психологині
Наталія Пашко, Анна Козлова



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022